




# Nordischer Heringssalat mit Roter Bete

 Zeit gesamt  
45min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Gewürzgurken	100 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Matjesheringe	300 g
Äpfel, rot	2 St.
Dill, frisch	20 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Senf	2 TL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	4 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Sieb

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20–25 Min. weich garen.
2. Inzwischen Gewürzgurken abtropfen lassen, Abtropfwasser auffangen und würfeln. Rote Bete ebenfalls abgießen und würfeln. Matjes abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
3. Kartoffeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen und würfeln.
4. Währenddessen in einer Schüssel Zwiebelwürfel mit 5 EL Gurkenwasser, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill verrühren. Sonnenblumenöl unterschlagen, mit den Salatzutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 480 kcal

---

Kohlenhydrate 52 g

---

Eiweiß 21 g

---

Ballaststoffe 7 g

---

Fette 21 g

---